

POTI MUTA MUNTII DIN LOC

6 METODE VERIFICATE DE CRESTERE A INCREDERII IN SINE

MARIUS SIMION

NLP MANIA 2010

CUPRINS

Partea I

Partea II

Partea III

POŢI MUTA MUNŢII DIN LOC !

PARTEA I

INTRODUCERE

Bine ai venit in lumea NLP Mania!

Pachetul pe care tocmai l-ai primit odată cu înscrierea la newsletter constă:

1) într-un material PDF care conţine explicaţiile de bază de care ai nevoie pentru a rezolva odată pentru totdeauna lipsa de încrederea în tine.

2) 6 mp3-uri care contin inregistrarea audio a tehnicilor pe care le explic in PDF.

Uite ce poţi să schimbi dacă citești materialul următor:

- În primul rând **atitudinea ta** se va schimba de la **ghiocel** la **regele junglei**.
- În al doilea rând **gândirea pozitivă** va fi sub controlul minţii tale. Poţi să schimbi gândurile de insucces cu gânduri în care eşti învingător în mai puţin de o săptămână de exerciţii pe care o să le fac împreună cu tine în mp3-urile pe care le-ai primit.
- În al trei-lea rând vei lua **deciziile mult mai rapid şi mai hotărât -** parcă te-ai schimbat din **Donald Duck** în **Agentul 007.**

Ce este increderea in sine?

"Increderea in sine este senzatia interioara de putere pentru indeplinirea propriilor dorinte."

Inseamna să ai **increderea in capacitatea ta de a gandi** , de **a invata**, de **a alege**, de **a lua decizii**, de **a te adapta la schimbari** ...

Si inseamna **sa stii ca meriti sa fii implinit si fericit!**

Toate acestea au un singur scop: tu vei deveni irezistibil din punct de vedere al personalităţii.

Ce înseamnă asta?

Iubita/iubitul o să simtă că eşti diferit pentru că eşti mult mai stăpân pe tine şi iei deciziile mult mai rapid şi vei fi tipul de om care "ştie ce vrea".

Schimbarea de 180 de grade pe care ţi-o propun o să apară după minim una – două săptămâni de la începutul exerciţiilor. În tot acest timp ai posibilitatea să iei legătura cu mine pentru orice întrebări şi orice nedumeriri ai la adresa: contact@nlpmania.ro

Fişierele pe care le-ai descărcat conţin exerciţiile propriu-zise pentru a amplifica încrederea în sine.

O să îţi explic pe parcurs cum să foloseşti şi acele fişiere.

După ce treci prin toate exerciţiile pe care ţi le propun vei observa singur şi vor observa şi cei din jurul tău că o să ai o altă atitudine. Vei fi mult mai **relaxat**, mai **încrezător** şi mai **spontan**, adică exact ceea ce îşi doresc oamenii să vadă la tine.

Toată lumea vrea **încredere în sine** însă puţini sunt dispuşi să **facă ceva** ca să o amplifice.

Metodele pe care ţi le propun eu sunt atât de practice încât rezultatele apar imediat.

Am testat pe mine si pe alte persoane toate exercitiile si toate au efecte ultra rapide! In maxim 1 lună apar efecte pe care nu te așteptеai să le vezi.

Afla cat esti de influentabil !

Noteaza fiecare raspuns cu note de la 1 la 5. Pune 1 pentru "nicidata" si pune 5 pentru "intotdeauna".

1.Cand ma imbrac, tin seama de prognoza meteo.

2.Cand nu vreau sa fumez, dar mi se ofeera o tigara, accept.

3.Cand nu sunt in forma si cineva imi zice ca arat rau... ma deprim si mai mult.

4. Sunt la o petrecere si cineva imi ofera o bautura alcoolica. Accept chiar daca nu imi doresc sa beau atunci.

5. M-am tuns la fel ca data trecuta pentru ca multa lume mi-a spus ca le place cum imi sta.

6. Cand partenerul vrea sa mearga la un film si eu nu vreau, ma rezgandesc repede.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE

Înainte de a începe, vreau să îţi povestesc cum de m-am hotărât să fac acest pachet de dezvoltare personală. Nimic nu e mai motivant decât o experienţă personală.

E suficient să mă gândesc la mine şi să îmi dau seama cât de mult m-a întârziat în dezvoltarea mea, faptul că mulţi ani nu am avut destulă încredere că pot să reuşesc orice îmi propun. Acum îmi vine să râd când mă gândesc la cât de aiurea gândeam pe atunci.

Era o perioadă când eram convins că **nu reuşesc să vorbesc în public de teamă de a nu greşi,** sau că **nu reuşeam să am o relaţie aşa cum vroiam de teamă de a nu fi respins.**

Îmi amintesc că în liceu eram închis în mine şi îi invidiam pe colegii mei care erau tot timpul extrovertiţi şi parcă ştiau în fiecare moment ce trebuie să spună. Ei aveau tupeul să se ia de profesori eu deabia aveam curajul să copiez la teste. Ei erau tot timpul cu câte o altă fată în braţe eu eram tot timpul cu acceasi fata în minte.

Eram convins că acele calităţi care ei le aveau eu nu le-am primit la naştere şi nici nu o să le am vreodată.

Până într-o zi când m-am prins că toate aceste convingeri sunt prinse în următoarea schema:

Experienţe negative -> Convingeri negative -> Imagine falsă despre lume

O teamă pe care o aveam pe atunci era că **nu cunoşteam suficientă informaţie despre nimic.** Aşa că dacă spuneam ceva **greşit** eram sigur că cineva mă va **corecta** şi mă fac de râs. După ce am păţit asta de câteva ori mi-am format convingerea că mai bine e să tac, ca şi aşa habar nu am ce vorbesc. Imaginea falsă despre lume îmi spunea că toată lumea are ceva cu mine pe bună dreptate – din moment ce nu mă pricep la nimic.

Experienţa negativă -> Convingeri negative - > Imagine falsă despre lume

(greşelile pe care le făceam (“e mai bine să tac pentru (“Lumea

7.Cand cineva imi spune ca ar trebui sa mai slabesc, tin cont de asta cand mananc.

8.Daca un prieten insista, reuseste sa ma determine sa fac ce spune el.

9.Pot sa fiu usor convins/convinsa sa fac dragoste chiar daca nu imi doresc.

10.Chiar daca nu imi e foame, mananc daca cineva insista.

Rezultate:

Aduna notele tale.

Daca ai intre 10 si 20 de puncte esti o persoana foarte independenta.

Daca ai intre 20 si 30 de puncte esti o persoana care are un grad mediu de rezistenta la influentele celorlalti.

Daca ai intre 30 si 50 de puncte esti foarte influentabil si ar trebui sa iei decizii proprii cat mai des si sa te tii de ele.

şi umilinţă din partea celorlalţi) *ca şi aşa nu ştiu nimic”)* *are ceva împotriva mea”)*

Îmi dau seama cât de în spate am lăsat aceste convingeri şi îmi vine acum să sar în sus de bucurie. Parcă revăd un film alb-negru foarte vechi, în care eu eram personajul acela de care toată lumea râdea şi nimeni nu dădea doi bani pe el.

Toate astea au dispărut atunci când am învăţat o lecţie simplă pe care ţi-o spun şi ţie:

Cu cât amân mai mult, cu atât schimbarea nu o să se întâmple!

Acum este momentul în care se petrece schimbarea. Niciodată schimbarea nu se petrece în viitor. Numai în prezent.

CÂTEVA LECŢII PE CARE A TREBUIT SĂ LE ÎNVĂŢ RAPID!

1. **Autodisciplina**
2. **Gasirea unui model**
3. **Controlul mintii**
4. **Auto-ironia**

Am căutat metode, am început să practic artele marţiale şi a fost prima schimbare pe care am făcut-o.

Prima mea lecţie era să învăţ **autodisciplină.** Asta am învăţat în 2 ani în care am trăit experienţe alături de oameni care credeau într-un cod moral şi erau convinşi că pot să fie mai buni decât erau.

A doua lecţie ce a trebuit să o învăţ a fost **găsirea modelului.** A fost destul de simplu să îmi aleg un model pe atunci. Păcat că era mort de câteva decenii. Era vorba de Bruce Lee.

Vrei mai multa incredere in tine?

Trebuie sa iti dezvolti in paralel si vointa.

Uite o metoda simpla:

- Alege orice lucru pe care poti sa il faci zilnic.
- De exemplu alege ca dimineata sa te trezesti si sa faci tot timpul 5 genoflexiuni, sau sa deschizi geamul si sa il inchizi de 10 ori, sau sa faci oricare dintre cele sase metode verificate

Nu conteaza ce anume faci... conteaza sa fie un proces continuu, fara nici o intrerupere.

Creierul tau are nevoie de disciplina.

Asa cum l-ai obisnuit asa il ai. Nu il lasa sa fie lenes niciodata pentru ca asta o sa iti devina a doua natura a ta.

A treia lecţie pe care a trebuit să o învăţ a fost **controlul minţii.** Nu e nimic paranormal la mijloc ci numai psihologie aplicată în fiecare moment al vieţii. Am reuşit să învăţ metode de relaxare şi de concentrare mentală care m-au ajutat să fiu atât de atent la ce vorbeam încât mintea mea avea vreme să se gândească la fiecare cuvânt ce urmă, înainte să îl spun. Asta a fost un salt enorm în schimbarea modului în care mă vedeau ceilalţi. Acum aveau impresia că sunt un om calculat care spune exact ceea ce trebuie în orice moment. Nimeni nu mai râdea de mine şi nici eu nu mai greşeam atunci când explicăm ceva.

A patra lecţie a fost **auto-ironia.** Pentru asta, un prieten bun al meu s-a străduit, poate conştient, poate inconştient să mă înveţe să pot glumii pe seama propriilor greşeli. A reuşit atât de bine încât şi acum îmi amintesc cum zicea că nu are rost să te stresezi când cineva îţi vede greşeală pentru că acel cineva e mai atent el să nu greşească şi uită repede de orice greşeală de a ta. Tu câte zile ţi minte greşelile altora? Cât timp crezi că ţin ei minte greşelile tale?

Aceste lecţii au fost cele care au însemnat ceva nou pentru mine. Dar după o perioadă am vrut să pun într-o formă tot ceea ce am învăţat. Am vrut să creez un sistem de dezvoltare al încrederii în sine. Vedeam încrederea în sine ca nucleul de la care pornesc celelalte schimbări ale mele.

Lipsa de incredere in sine la barbati: “E prea buna pentru mine, nu o sa se uite la unu ca mine”

Lipsa de incredere in sine la femei: “Sigur are pe alta mai frumoasa decat mine, nu o sa ma bag in seama ca sa ma simt aiurea mai tarziu”

Nu o sa iti vina sa crezi, dar si sexul opus are tot aceleasi probleme de incredere in sine pe care le ai si tu.

Nu sta degeaba, spune-i ca intelegi ca se simte sub presiune si ca ai rabdare sa isi revina... 5 minute.

UN MIC REZUMAT AL PROGRAMUL DE DEZVOLTARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

O să îţi spun pe scurt în ce constă acest program.

Înainte de a începe programul nostru de dezvoltare a încrederii în sine vreau să îţi amintesc că încrederea se bazează pe o **convingere interioară.**

Dacă eu cred că sunt cel mai bun şi cel mai tare atunci aşa o să mă comport şi aşa o să mă simtă şi ceilalţi.

Dacă convingerea asta nu se bazează însă pe nimic valoros, în timp oamenii o să îşi dea seama şi o să se îndepărteze – dar asta e o altă poveste.

O să îţi spun pe scurt **cum se formează încrederea** în propriile forţe. Această atitudine e dată de modul în care **părinţii tăi au reacţionat atunci când tu erai mic şi ai început să cercetezi lumea**, să mergi în picioare prin cameră. Dacă ei se panicau atunci când tu cădeai şi se agitau să te ridice şi aproape chemau medicul dacă puneai limbă pe ceva de pe jos, atunci starea lor de panică ţi s-a transmis şi ţie. Cu această stare ai crescut şi o ai de fiecare dată în faţa unei situaţii mai inconfortabile. Inclusiv ţi se transmite şi în **alegerile tale legate de cuplu şi iubire**. Cauţi o persoană care să îţi satisfacă exact stările cu care te-ai obişnuit în copilărie.

Aceasta **repetare** de-a lungul vieţii ţi-a creat o convingere.

Bineînţeles că acesta este un simplu exemplu, procesul real fiind mult mai complex şi mai amplu.

Dar uite ce o să facem în continuare...

O buna proba a increderii in sine apare in relatia de cuplu.

Gelozia arata ca nu ai incredere IN TINE, nu in partener. Atunci cand iti cresti increderea in tine, o sa iti creasca automat si increderea in celalalt.

Daca ai incredere in tine, nu iti pasa unde merge si cu cine vorbeste partenerul. Tu esti cel mai bun si cel mai tare...

Chiar daca te-ar parasii nu ar fi nici o problema pentru tine.

Nu poti avea incredere in tine numai pe plan profesional sau numai in terenul de sport.

Ori este peste

PARTEA II

CELE ŞASE METODE DE DEZVOLTARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Metoda 1

În primul rând vom afla ce convingeri ai tu şi apoi o să te învăţ cum poţi să îţi amplifici o convingere pozitivă şi să elimini una negativă pe care o ai.

Convingerile negative sunt ca frâna de mână la maşină. Dacă ai o convingere negativă e ca şi cum ai vrea să ajungi la destinaţie cu frâna de mâna pusă. Te va trage tot timpul înapoi.

Însă o convingere pozitivă te va împinge de la spate şi te va ajuta să îţi atingi obiectivul. Uite o convingere pozitivă ca exemplu următor “Tot ceea ce mi se întâmplă este o lecţie din care pot să învăţ mai mult” – această convingere te împinge de la spate să nu abandonezi atunci când întâlneşti probleme şi îţi dă capacitatea de a căuta soluţii.

Însă uite ce face o convingere negativă ca următoarea “Un lucru rău nu vine niciodată singur” – această convingere te trage înapoi, îţi pui singur piedică şi te sabotezi. Aproape că te pregăteşti pentru eşec în loc să te pregăteşti pentru succes.

Metoda 2

După ce vom lucra pentru a îmbunătăţii convingerile tale o să trecem să **ancorăm** starea emoţională de încredere în tine.

Ancora este o condiţionare mentală. Îţi aminteşti cum făcea Pavlov cu câinele său? Îi dădea mâncare şi sună din clopoţel! Repeta asta de câteva ori până când în creierul câinelui se făcea o legătură între clopoţel şi mâncare. Apoi ce se întâmplă? Dacă sună din clopoţel câinele saliva ca şi cum ar vedea mâncarea. Sau un alt exemplu: aplauzele îţi sunt o altă ancora. Când auzi aplauze te gândeşti automat la ceva pozitiv. Aşa de mult au intrat în mintea noastră aceste ancore încât dacă ele apar, poartă cu

Parintii cu incredere de sine foarte dezvoltata vor creste copii cu aceeasi calitate.

Apoi urmeaza ca importanta, mediul in care copiii vor invata. Persoanele care au reusit sa-si cladeasca o incredere de sine puternica rar cad in patima viciilor, cum ar fi alcoolul, drogurile violenta sau crima.

Studiile arată că, din 1975 până în prezent, frecvenţa timidităţii a crescut de la 40% la 48%.

Timizii, aparent blânzi şi calmi trăiesc, de fapt analizându-şi părţile negative şi preocupându-se peste măsură de părerea celorlalţi despre ei.

sine şi starea legată automat de ele. O să folosim asta în avantajul nostru în câteva momente!

Aşa funcţionează cu orice stare emoţională şi cu orice gând. Creierul are acest obicei de a încerca să **suprapună situatile**, să le asocieze şi să le unifice. O să profităm de aceast obicei al creierului pentru a amplifica, la voinţa, starea de încredere în sine.

Principiul teatrului:

“Daca vrei sa ai un anumit comportament, prefa-te ca deja ai acel comportament!”

La fel e si cu emotiile...

Cum functioneaza?

Ai nevoie sa te obisnuiesti cu atitudinea dorita, apoi sa iti accepti noua atitudine, apoi sa iti placa noua persoana care ai devenit.

Pentru asta ai nevoie sa te joci si sa te prefaci ca ai deja o atitudine pe care o doresti.

Metoda 3

Mai mult decât atât o să ne folosim pentru a dezvolta încrederea în sine şi de **puterea imensă ascunsă în subconştientul tău**. Ştii că toate informaţiile se “ascund” de tine în acest subconştient, toate gândurile îţi vin din aceste adâncimi ale subconştientului. Din păcate am uitat să comunicăm cu acest **imens computer** ascuns în creierul nostru. O să te învăţ un exerciţiu pe care să îl faci ca să amplifici această comunicare cu emoţiile tale cele mai profunde. Aceste emoţii profunde sunt foarte echilibrate. Ele nu au ajuns să fie “contaminate” de obişnuinţele tale de gândire, de condiţionările şi repetările sociale.

O asemenea emoţie echilibrată ce o găseşti în stare “congelată” în subconştient este această **încredere în sine.**

Acest exerciţiu te va ajuta să îţi găseşti în tine forţa interioară şi să o ai întotdeauna la îndemână când ai nevoie de ea.

Metoda 4

Încă nu am terminat treaba cu subconştientul tău. Spuneam mai devreme că ai nevoie de **convingeri pozitive** ca să poţi avea o atitudine de încredere în tine şi putere interioară. Această metodă este cea care te ajută să ai o gândire pozitivă aşa cum nici nu ai visat. Pentru asta ţi-am pregătit o **formulă de autosugestie** pe care o poţi asculta zilnic la orice player de mp3. Cu cât o repeţi mai mult cu atât ea se sedimenteza în subconştient şi devine o realitate pentru tine – **devine o convingere pozitivă**. Dacă îţi repeţi că eşti **puternic şi plin de încredere** în tine subconştientul tău va accepta şi va trimite acest mesaj mai departe spre creier

care va acţiona în această direcţie. Apoi comportamentele tale se vor schimba. Te vei comporta ca orice om care are o mare încredere în el şi în propriile forţe.

Aici se potriveşte de minune ceea ce spunea un maestru oriental despre destin: “Cultiva un gând bun şi vei avea un comportament bun. Cultiva comportamentul bun şi vei avea un obicei bun. Cultiva obiceiuri bune şi vei avea o personalitate bună. Cultiva personalitatea bună şi vei obţine un destin bun.”

In armata, in trecut, daca comandantul nu avea o misiune pentru tine, te punea sa sapi o groapa si cand era suficient de adanca te punea sa o umpli la loc.

Cel mai mare dusman al tau este fraza “nu am chef azi”. Cu asta te pacaleste mintea si devine lenesa pe zi ce trece.

Daca azi nu ai chef, nu o sa ai nici maine...

De fapt mintea e ca un mic tigru pe care toata viata trebuie sa il dresezi ... si el nu are chef.

Prefera sa sara de la un lucru la altul , de la o teama la alta.

Cand o sa ajungi sa iti ti mintea concentrata pe aceeasi idee 10 minute constant, la vointa ta, poti sa fii multumit de tine.

Metoda 5

Apoi o să îţi arăt ce să faci ca să ai un maxim de încredere în tine când discuţi cu cineva sau atunci când eşti în faţa unui grup de oameni şi trebuie să prezinţi ceva. Cum trebuie să stai cu corpul ca să sugerezi încredere în tine, cum să respiri, cum să îţi ţii braţele şi cum să vorbeşti. Mai mult decât atât, îţi voi spune şi cum să gândeşti în acele momente pentru că în gândurile tale se păstrează cea mai mare energie care poate să schimbe sorţii de succes ai unei discuţii în favoarea ta. Această metodă tine nu atât de citirea limbajului corpului cât de folosirea de către tine a unui anume limbaj al corpului. Tu eşti cel care **imprimi** un anumit mesaj prin poziţia corpului tău. Cel cu care vorbeşti o să “citească” acest mesaj şi o să vezi că va reacţiona în modul în care vrei tu. E o mică manipulare la mijloc dar una foarte subtilă. Ideea mea este să te învăţ nu numai o atitudine mentală de încredere dar şi o **poziţie fizică a încrederii în sine**. Această poziţie mai face încă ceva uimitor pentru tine. Dacă stai în aceea poziţie şi întreg corpul tău transmite mesajul că asta este poziţia ta de încredere... creierul o să zică şi el că ai încredere în tine. Apoi va fi suficient să stai în aceea poziţie şi **încrederea va apare instantaneu**, ca şi cum ai apăsa pe un **buton**. Ţi-ai dat seama că şi asta e un alt fel de ancoră?

Metoda 6

La final, dacă doreşti să participi la un exerciţiu mai deosebit care să îţi amplifice şi mai mult încrederea în sine te invit să intri în **transă hipnotică uşoară.** Această metodă implica relaxarea şi

eliminarea gândurilor şi inducerea unei stări de încredere în sine direct prin intermediul sugestiilor pe care le asculţi. Se foloseşte în situaţia în care doreşti să grăbeşti procesul de dezvoltare a încrederii în sine. Dacă simţi că te ia somnul în timp ce faci acest exerciţiu deschide un pic ochii şi clipeşte apoi porneşte iar de unde ai rămas. Metoda nu are nici un efect secundar şi poţi să experimentezi emoţii complet noi pentru tine. Mai mult decât atât, metoda te face să fii autonom şi independent în dezvoltarea ta personală. Scopul este să depinzi cât mai puţin de mine sau de cei de la care înveţi. Trebuie să îţi faci propriul drum şi să mergi pe acela.

Foloseste oglinda in felul urmator:

- Uita-te la imaginea ta si in timp ce te privesti, ridica capul si indreapta umerii. Scoate pieptul in fata si striga in mintea ta (nu te va auzi nimeni) ca esti multumit de tine.

Nu e nevoie sa iti zici ca esti cel mai tare si cel mai destept si cel mai bogat.

Trebuie sa ajungi sa fii multumit de tine asa cum esti ca sa le poti avea si pe celelalte lucruri.

Fa acest exercitiu zilnic si o sa vezi ca o sa inceapa sa iti placa de tine, fara motiv.

CUM SĂ TRECI DE LA NEÎNCREDERE LA ÎNCREDERE ÎN SINE

Atunci când tu ai o anumită convingere nu mai stai să analizezi lucrurile cum sunt ele în realitate. Dacă eşti deja **convins** că ţie ţi se întâmplă numai rele, atunci când cade norocul peste tine, tu **tot rău o să vezi în jurul** tău. Sau invers – dacă eşti convins că universul vine tot timpul în **sprijinul celor care încearcă** şi lupta – vei **vedea avantaje şi în cele mai mari probleme**, ceea ce sigur că te pune cu un pas în faţa celui care are convingeri negative. Ţi-am spus mai devreme că aceste convingeri ale tale sunt nişte **opţiuni** – adică într-un anume moment în viaţa – tu optezi ca să crezi în succes sau să crezi în eşec. Dacă te-ai lovit numai de **succes** în viaţă, atunci e normal ca să ai convingerea că orice acţiune de-a ta va avea succes. Dacă te-ai **lovit de eşec** şi critică atunci ţi-ai format convingerea negativă că tot ce faci e sortit eşecului.

Aceste convingeri îţi filtrează gândirea – spre exemplu: ai auzit oameni care să aibe următoarea convingere negativă **"orice fac trebuie să fac de două ori ca să reuşesc"** ? Ei bine, o persoană

care are această convingere se sabotează de unul singur. Chiar dacă trebuie să facă o acţiune pe care cu siguranţă ar putea oricine să o facă corect din prima încercare – o asemenea persoană o să greşească prima dată şi o să trebuiască să repete acţiunea. Când zic acţiune mă refer la exemple de genul: examene, interviu pentru servici, relaţii de cuplu, etc.

Convingerile îţi dau energia pentru a realiza ceea ce îţi propui. Dacă ai numai convingeri pozitive poţi să reuşeşti mult mai uşor decât cei care au convingeri negative. Eu mi-am format aceste convingeri pozitive dar a trebuit să le **elimin pe cele negative** din mintea mea. Înainte, cât timp aveam convingeri negative, îmi era frică şi de umbra mea şi nu aveam încredere în mine. Am început în perioada facultăţii să elimin din convingerile negative şi să le înlocuiesc cu unele pozitive. Diferenţa a fost uriaşă. Dacă înainte mergeam la examen cu stress şi teama şi din cauza asta nu reuşeam să fiu nici creativ nici să îmi amintesc uşor ceea ce am învăţat – ca să nu îţi mai spun de cum prezentăm oral, mă pierdeam complet. Când am schimbat din convingeri – chiar dacă nu învăţăm foarte bine, aveam încredere în mine şi calm, îmi era deajuns să fiu relaxat şi calm ca să îmi amintesc mult mai uşor ceea ce învăţasem.

Convingerea noastră este cea care hotărăşte cât din potenţialul nostru aruncăm în luptă şi cât nu. Dacă ai o convingere negativă asta te face să fi în apărare tot timpul. Ieşi la atac numai dacă ai suficient de multe convingeri pozitive.

CUM SĂ IDENTIFICI CONVINGERILE NEGATIVE ŞI POZITIVE PE CARE LE AI

Cauta o foaie de hârtie şi un pix acum.

Împarte pagina în două coloane cu o linie trasă pe mijloc de sus în jos. Acum pe coloana din stânga pune convingerile tale

Cand incepe sa iti placa de tine fara nici un motiv atunci esti pe drumul cel bun.

Nu ai cum sa ai incredere in cineva de care nu iti place, pe care nu il suporti si ai vrea sa fie complet altfel.

Trebuie sa te apreciezi asa cum esti iar increderea in tine va creste mai apoi.

Daca nu iti place de tine ca esti gras, ca ai cosuri, ca razi fara rost... atunci nu o sa ai rapid increderea in tine pe care o doresti.

Prima data invata sa iti placa de tine si apoi o sa ai incredere in tine.

pozitive iar pe coloana din dreapta scrie convingerile tale negative.

Convingeri pozitive	**Convingeri negative**
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Ia-ţi cât timp ai nevoie pentru aceasta. Nu te grăbeşte nimeni să devii mai bun sau mai puternic dacă nu te grăbeşti tu singur. Îţi recomnad să faci această listă acum cât informaţia este încă caldă în mintea ta. Începe să scrii toate acele lucruri în care tu crezi şi care te limitează, care te fac să dai înapoi de la ceva. Şi deasemena scrie toate acele **lucruri în care crezi** şi care te împing de la spate, te ajuta.

Gândeşte-te la tot ceea ce crezi tu că te stopează din a fi puternic şi încrezător. Începe pe domenii diferite: gândeşte-te la viaţa ta profesională sau şcolară şi scrie toate convingerile tale negative şi pozitive. Apoi gandestete la relaţiile cu ceilalţi oameni şi scrie toate convingerile tale legate de aceasta. Gândeşte-te apoi la visele şi obiectivele tale pe termen lung. Care convingeri ale tale te blochează să le atingi şi care te impulsionează?

Uite câteva convingeri ale mele care să îţi folosească de exemplu:

Negative: “Cred că e prea greu să încep ceva de la zero”, “Cred că comoditatea e mai importantă decât orice altceva”

Pozitive: “Cred că dacă ceva e foarte dificil **pot să îl realizez** dar durează un pic mai mult” , “Cred că dacă cineva a reuşit un lucru **şi eu îl reuşesc**”, “Cred că dacă am reuşit să fac o dată bine ceva **o să fac cel puţin la fel de bine** şi în viitor”, “Cred că nicidata ceva rău nu se întâmplă fără să nu **am de învăţat** de acolo”, “Cred că **nu există probleme** fără soluţie”, “Cred că în orice rău **este şi un bine**”, “Cred că dacă îmi doresc ceva cu adevărat întreg universul conspira la realizarea **dorinţelor mele**”, “Cred că orice obstacole aş avea sunt suficient de inteligent să **le ocolesc** dacă nu pot să le distrug”, “Cred că atunci când cineva are ceva cu mine de fapt îşi vede propriile greşeli acolo, **nu îi pasă** de ale mele”, “Cred că greşelile mele **sunt uitate** de lume în următoarea zi, de aceea nu este sfârşitul lumii când greşeşti”, etc.

Observă te rog ca aceste convingeri pozitive ale mele conduc toate la efectul de a îmi da încredere în propriile forţe. Puterea însumată a acestor convingeri mă face ca şi atunci când situaţia e disperată să găsesc o soluţie şi să nu dau înapoi.

Mintea ta s-a trezit de dimineata si a inceput sa sape in memorie si sa scoata la iveala toate momentele in care ai gresit, in care s-a ras pe seama ta, in care ti-a fost teama ca nu esti suficient de bun sau suficient de destept.

Inca mai crezi ca mintea ta esti tu?

Trezirea..... !!!

Mintea este un sclav al tau, scapat de sub control. Are nevoie de disciplina.

Daca ar fii sub controlul tau nu te-ai gandi la haine cand esti la examen, nu te-ai gandi la femei cand esti la biserica, nu te-ai gandi la servici cand esti pe plaja. Dar nu tu esti cel care are controlul ci mintea.

Pentru moment ! ☺

Acest set de convingeri pozitive nu le-am avut de când mă ştiu. **Am eliminat multe din convingerile negative** pe care le aveam şi le-am înlocuit cu acestea pozitive. Am rămas însă cu ceva convingeri negative dar încet încet o să le elimin şi pe acelea. Oricum faptul că mult mai mult se **înclina balanţa în direcţia convingerilor pozitive** face ca cele negative să nu prea aibă putere.

E important să îţi faci **lista** cu propriile tale convingeri şi să începi să le anulezi pe cele negative. Iar dacă cele pozitive nu sunt suficiente trebuie să începi să mai **adaugi** la acestea.

În continuare o să îţi spun o listă de convingeri care sunt considerate că te conduc spre un **succes rapid** în ceea ce îţi propui:

1. “Totul se întâmplă dintr-un motiv şi cu un scop şi ne este de folos.”
2. „Nu există eşec. Există numai rezultate.“
3. “Orice s-ar întâmpla, îmi asum răspunderea.”
4. “Nu este necesar să înţeleg totul pentru a putea folosi totul.”
   - Este important să fie extrasă esenţa dintr-o situaţie, să învăţăm ceea ce trebuie şi să nu pierdem timpul cu restul
5. “Oamenii constituie marea resursa”
6. “A munci înseamnă a mă recreea”
   - Nimeni nu obţine rezultate făcând ceva ce îl oboseşte şi nu-i place
7. “Nu pot avea reuşite de durată fără angajament”

Aceste convingeri au fost alese pentru că fac parte din convingerile a mai multor oameni de succes din lume. Ai văzut că unele dintre ele le am şi eu dar formulate în alt mod. Îţi recomand să îţi alegi şi tu din această listă măcar câteva.

Trebuie să îţi faci propria lista de convingeri **pe care le ai** apoi să treci să îţi faci lista de convingeri **pe care ai vrea să le ai**.

“ Cat dureaza pana cand am incredere in mine?”

Pai dureaza exact atata timp cat iti aloci tu zilnic ca sa iti rezolvi definitiv aceasta problema.

Oricum rezolvarea nu sta in metoda ci in cel care aplica metoda.

Daca tu ai rezultate cu o metoda asta e din cauza ca ai adus in aceea metoda propria ta inteligenta, propria ta vointa si concentrare mentala.

O alta metoda poate nu ti se potriveste la fel de bine, dar poate i se va potrivi altei persoane.

Totul e un joc de noroc in care castiga cel mai insistent.

Din acest moment putem începe munca noastră. Să modificăm convingerile tale negative şi să creem sau să amplificăm pe cele pozitive.

PARTEA III

CUM AMPLIFICI O CONVINGERE POZITIVĂ (METODA 1)

Există două căi numai pentru a modifica convingerile. O să ţi le spun pe ambele pentru că ambele te vor ajuta.

Prima metodă este cea mai folosită de tine şi anume **infirmarea convingerilor negative.** Ce zice asta? O foloseşti fără să ştii de ea. Dacă credeai că nu poţi să te dai pe schiuri tu iei schiurile în picioare şi îţi dai drumul pe pârtie. După ce vezi că ajungi jos cu ajutorul gravitaţiei şi ambulanta pleacă fără tine...ai reuşit să îţi schimbi convingerea fără să faci nu ştiu ce metodă super fantastică NLP.



Sau încă un exemplu: dacă am convingerea că nu pot să învăţ o limbă străină – atunci să mă pun şi să învăţ aceea limbă străină. Pur şi simplu **îţi tai din rădăcină convingerea negativă**. Dacă crezi că nu poţi să ai curaj să spui şefului ceva atunci pur şi simplu pune-te şi spune-i. O să fie ca un război pe care îl începi cu convingerile tale negative. Dacă ai răbdare o să învingi toate aceste convingeri negative. Tot ce trebuie să faci este să reuşeşti să **infirmi** o convingere negativă pe care o ai.

A doua metodă pe care ţi-o propun pentru modificarea convingerilor este înregistrată în fişierul cu numele **“Amplificarea**

Exercitiu de dezvoltare personala:

Fa o lista cu toate lucrurile pe care nu vrei sa le faci in luna aceasta dar stii ca ar fii nevoie de ele.

Exemple: “trebuie sa merg la medic pentru maseaua aia”, “trebuie sa merg sa duc dulapul vechi la gunoi”, “trebuie sa cumpar cadoul amanat pentru cineva”, “trebuie sa sun la x ca sa il rog ceva”, “trebuie sa ma bag in seama cu gagica aia faina”, etc, etc, etc.

Acum fa o alta lista dar in loc de “trebuie” scrie “vreau”.

Probabil ca stii aceasta metoda.

O sa vezi ce simplu este cand nu mai “trebuie” sa faci ceva.

O sa incepi sa faci lucruri noi deabia cand zici “vreau”.

unei convingeri pozitive". Dar înainte să îl asculţi o să îţi spun cum funcţionează.

- Începi prin a te imagina pe tine că eşti exact aşa cum ţi-ai dori să fii. Cu ce calităţi şi ce convingeri ai vrea să ai. Îţi recomand să le scrii pe hârtie ca o să ai nevoie de ele în timpul exerciţiului. Apoi o să te ghidez prin intermediul fişierului audio astfel încât să poţi să adopţi mental această imagine nouă a ta. După ce o să o repetăm împreună de câteva ori, vei reuşi să o simţi mult mai uşor zilnic. Bineînţeles că îţi recomand să faci metoda măcar o dată pe săptămână în următoarea perioadă, dacă vrei să apară efecte cât mai mari şi cât mai repede.

" Cat durează până când am încredere în mine?"

Păi durează exact atâta timp cât îți aloci tu zilnic ca sa faci exercitii pentru asta.

Oricum rezolvarea nu sta in metoda ci in cel care aplica metoda.

Daca tu ai rezultate cu o metoda asta e din cauza ca ai adus in aceea metoda propria ta inteligenta, propria ta vointa si concentrare mentala.

O alta metoda poate nu ti se potriveste la fel de bine, dar poate i se va potrivi altei persoane.

Totul e un joc de noroc in care castiga cel mai insistent.

PREGĂTEŞTE-TE PENTRU SUCCES PRIN ANCORAREA ÎNCREDERII (METODA 2)

Ştiu că poate să sune ciudat dar ancora este o metodă cu care tu te întâlneşti zilnic, aşa cum ţi-am zis deja. De fiecare dată când deschizi televizorul şi vezi o reclamă acolo întâlneşti o ancoră. Atunci când vezi o maşină şi ţi se spune că un om de succes are asemenea maşină începe să se formeze o asemenea ancora. Pur şi simplu tu asociezi succesul cu maşina respectivă. Dacă vezi o asemenea maşină te gândeşti automat ca persoana respectivă are şi succes. Apoi ţi se sugerează că şi tu poţi avea maşină, pardon – **succes** – dacă cumperi acum cu discount de 15 %. În mintea ta ei vor să facă asociere între succesul pe care şi-l doreşte oricine şi deţinerea unei maşini. Când vei reuşi să obţii aceea maşina după multă muncă, o să te simţi în al noua-lea cer pentru că tu acum eşti convins că ai deja şi succes.

Un alt exemplu de ancoră pe care îl faci este atunci când **te cerţi cu o persoană**. Dacă eşti nervos şi te uiţi la persoana respectivă şi asta se petrece de mai multe ori o să ajungi să te enervezi chiar şi dacă eşti calm dar vezi aceea persoană. Şi opusul este valabil: dacă **te simţi bine cu o persoană** o să ajungi ca şi într-un

moment în care te simţi mai rău, dacă vezi persoana respectivă o să începi să te simţi iarăşi bine. Asta tot din cauză că în creierul tău ai legat cele două informaţii: **imaginea persoanei cu starea emoţională**. Şi unde apare una apare şi cealaltă. Asta este ancora! Ascultă fişierul **"Crearea unei ancore pentru încredere în sine.mp3"**.

CUM SĂ PRIMEŞTI MAI MULTĂ PUTERE DE LA SUBCONŞTIENTUL TĂU (METODA 3)

Subconştientul tău e ca un **rezervor de energie** pentru tine. Dacă ai reuşi să iei de acolo energie, ai fi veşnic în formă maximă tot timpul şi nu te-ai mai plânge că nu ai suficientă încredere în tine.

Din subconştient provin ideile tale **cele mai bune** dar şi coşmarurile cele mai urâte. Va trebui să te porţi frumos cu subconştientul pentru că e **ca o magazie în care nimeni nu face niciodată curat**. Poţi găsi acolo lucruri utile dar şi multe lucruri de aruncat. Defapt aici sunt adunate şi toate **convingerile** tale şi toate informaţiile pe care ai impresia că le-ai uitat. Nimic nu se uită, purtăm cu noi absolut toate **secundele pe care le-am trăit**, iar ele ne influenţează tot timpul.

Ca să poţi extrage din subconştient tot ce are mai pozitiv şi mai bun pentru tine ţi-am pregătit acest exerciţiu. Efectele lui sunt atât de a te ajuta să obti o stare de încredere în sine cât şi de a deschide porţile subconştientului şi de a aduce de acolo numai energie pozitivă.

Pentru a face exerciţiul din pachetul de dezvoltare a încrederii va trebui să asculţi fişierul cu numele: **"Puterea subconştientului tău"**. Pentru aceasta ai nevoie să poţi rămâne în linişte timp de 10 minute, fără telefon sau orice care ar putea să te deranjeze. Apoi mai ai nevoie de un scaun sau un fotoliu pe care să te aşezi pentru că exerciţiul se face şezând. Va trebui să

Napoleon zicea ca intr-o lupta nu castiga cel care are soldati mai multi sau arme mai bune... ci cel care reuseste sa reziste cu 15 minute mai mult decat adversarul sau.

Tu te lupti cu temerile tale, cu vocile parintilor care iti suna in cap si iti spun ca "nu esti in stare de nimic"

Ai rabdare cu 15 minute mai mult decat mintea ta care iti pune piedici si iti aminteste zilnic sa crezi exact ceea ce vrea ea.

Cat de bine ar fii sa nu iti amintesti esecurile sau vocile critice ale celorlalti?

Ai avea mai multe sanse atunci cu increderea?

găseşti o cameră liniştită şi cu o temperatură plăcută astfel încât să te simţi confortabil. Fă-te comod şi porneşte apoi mp3-ul cu exerciţiul propus.

FOLOSEŞTE AUTOSUGESTIA PENTRU DEZVOLTAREA ÎNCREDERII ÎN SINE (METODA 4)

Una dintre cele mai bine văzute reguli ale marketingului este ca **orice minciună dacă este repetată la infinit devine adevăr.**

În prima jumătate a secolului trecut din ce în ce mai mulţi bani au fost investiţi în psihologie şi o bună parte din aceste investiţii au fost îndreptate spre studierea marketingului şi a metodelor de manipulare.

Normal că interesele erau mai mari în această direcţie aşa că au fost făcute progrese destul de rapide şi mari în acest sens. Una dintre descoperirile acelor ani a fost şi faptul că dacă auzi o minciună repetată la nesfârşit începi să **nu o mai analizezi** şi o consideri că e adevărată. Cum de se întâmplă asta? Păi creierul nostru nu ştie dacă o informaţie este adevărată sau nu. Uite cum îţi demonstrez asta: închide ochii şi imaginează-ţi în faţa ta o **lămâie tăiată în două**. Ceva în tine ştie că lămâia este **imaginară** dar creierul (care este un biet instrument) se comportă ca şi cum ai avea în faţă o lămâie reală ... şi îţi produce salivaţie. Aşa că nu contează dacă o informaţie este adevărată sau nu – **contează să o faci să fie acceptată de creier**. Şi se pare că devine acceptată ca fiind reală dacă este repetată des. Aşa a luat naştere **autosugestia**!

Autosugestia constă în repetarea la nesfârşit a unor afirmaţii bine formulate care la un moment dat sunt aceptate ca fiind realitate. Chiar dacă tu începi autosugestia zicând “sunt cel mai tare din parcare” dar te simţi slab şi fricos – nu contează. Dacă o repeţi suficient de mult creierul o să înceapă să creadă această afirmaţie. Faptul că eşti acum slab şi fricos este pentru că ţi-ai

Fii atent ca dupa ce o sa iti dezvolti increderea in tine nu toata lumea din jurul tau o sa fie multumita.

E posibil ca unii sa fii profitat de pe urma ta asa cum ai fost pana acum.

Daca o sa inveti sa spui “NU” nu o sa ii faci prea fericiti pe toti.

Stiu pe pielea mea cum a fost momentul acela. Imi parea rau ca nu toti apreciaza schimbarea mea dar nu imi pasa decat de faptul ca eram independent emotional.

Daca reusim sa nu ne mai dorim sa multumim pe toate lumea, deja am facut un mare pas inainte.

repetat în minte de nenumărate ori acesta lucru, de fiecare dată când viaţa te-a pus într-o situaţie de genul acela. Dacă ţi-a luat 20 de ani ca să devii slab şi fricos, să zicem că ţi-ai reconfirmat faptul că eşti slab şi fricos de mii de ori în aceşti ani. A fost nevoie de multe situaţii şi multe gânduri negative care să te facă să te simţi aşa. Acum e momentul să faci drumul invers. Să începi să zici că eşti “cel mai tare” şi să îţi repeţi asta de măcar atâtea ori cât ţi-ai spus că eşti slab. Nu e o veste prea bună! Avantajul cu autosugestia este că poţi într-o oră să asculţi mesajul repetat de sute de ori – adică câştigi sute de ore într-o singură oră de autosugestie.

Mai e ceva interesant la autosugestie. Nu contează că vocea care spune propoziţia de autosugestie să fie neapărat a ta. Nu contează nici măcar dacă înţelegi limba în care se spune propoziţia. Nu contează nici măcar dacă e spusă suficient de tare încât să o auzi clar. Pur şi simplu capacitatea de decodificare a subconştientului nostru este gigantică. Chiar dacă laşi să meargă formulele de autosugestie în surdină, sau dacă le pui în limba chineză ele tot îşi fac efectul. Nu intru acum în detalii să îţi explic asta, dar dacă vrei mai multe informaţii uite un link unde poţi să îmi scrii şi o să îţi răspund la întrebări: **Contact - www.nlpmania.ro.**

În fişierul **“Autosugestie – încredere în sine.mp3”** o să găseşti o formulare universal valabilă pentru toate persoanele. Este în limba romană şi o poţi pune într-un playlist să o laşi să se deruleze cât de mult ai posibilitatea. O poţi deasemenea învaţa pe de rost şi să o repeţi cât de des ai ocazia în minte. Cu cât mai des o repeţi, cu atât mai repede formula respectivă devine adevărată pentru mintea ta.

Creierul tău va începe atunci să îţi organizeze toate celelalte emoţii în funcţie de această idee forţa predominanta. Dacă mintea ta se învârte în jurul unei “idei forţa” atunci toate emoţiile noastre încep să se organizeze în funcţie de aceasta. Dacă ideea respectivă e pozitivă, îţi dai seama că va influenţa toate celelalte emoţii ale tale.

O metoda de aplicat cand adormi:

Gandeste-te ce ai facut bine si ce ai gresit in ziua care tocmai a trecut.

Incepe cu rememorarea trezirii tale si continua sa iti amintesti toata ziua prin care ai trecut, pana seara.

Incearca sa simti momentele in care ai fost multumit de tine. Gandeste-te ce ai fii putut face mai bine si ce ai gresit.

Fii bucuros pentru ce ai facut bine, dar nu te critica pentru greselile tale.

E foarte bine sa gresesti... inca nu esti robot.

Cei care ii admiri si crezi ca nu gresesc asa ca tine... gresesc alfel !

Dacă amplfici această idee în care tu te **recunoşti** prin autosugestie ca fiind **puternic** şi având **încredere în tine**, creierul tău va începe să îţi genereze şi o poziţie corporală sugestivă, o voce pe măsură, o atitudine şi chiar un tip de comunicare verbală care să fie conform cu emoţia predominanta. Dacă începi să simţi starea de încredere, o să simţi cum toate emoţiile şi stările tale o să se focalizeze şi o să fie iar ordonate. Încrederea în sine va face ordine în interiorul tău.

TESTEAZĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE PRIN COMUNICARE (METODA 5)

Care este cel mai bun mod să îţi testezi încrederea în sine dacă nu comunicarea cu ceilalţi? Fără încredere în tine atunci când comunici cu alte persoane te simţi tot timpul ca şi cum ar trebui să te aperi de ceva. Ca şi cum ai avea ceva de pierdut. Poate ai câteva persoane cu care comunici fără să te simţi aşa, dar cu necunoscuţi ai această emoţie.

Cum comunică un om care are mare încredere în el? În primul rând încrederea asta se manifestă în discuţie prin:

- **Se simte relaxat** ca şi cum ar discuta ceva plăcut şi fără responsabilităţi.
- Responsabilitatea care o are **nu o simte că e prea mare** pentru el, din contră are senzaţia că face o acţiune foarte uşoară.
- Ştie că oricând poate să **găsească argumentele potrivite** în discuţie.
- Îi simte pe ceilalţi cu care discuta ca **fiind egali** şi nicidecum superiori lui.
- Ştie că are oricând libertatea să **spună ceea ce gândeşte** pentru că nimeni nu poate să îl ameninţe sau să îl pună în pericol cu adevărat.

O metoda de aplicat cand te trezesti:

Azi va trebui sa privesti in ochi 3 persoane cu care nu ai avut nimic in comun pana acum. Pot fii trei straini sau trei cunoscuti oarecare.

Nu lasa privirea jos pana cand nu o lasa celalalt.

In timp ce privesti imagineaza-ti ca prin ochii tai ii spui ca tu esti cel mai tare.

Dupa ce faci timp de o saptamana asta cu cate trei necunoscuti zilnic, e momentul sa incepi si cu persoana de care te simti atras.

Priveste-o in ochi si gandeste-te ca ii transmiti, prin energia privirii, faptul ca iti place.

- Vorbeşte cu plăcere şi **se simte “în largul lui”** împreună cu ceilalţi.

Posibil să fie şi alte elemente care îl caracterizează într-o discuţie pe cel care are încredere în sine. Acestea însă sunt cele mai importante – cele care fac diferenţa.

Acum să vedem cum anume simte aceeaşi discuţie o persoană care nu are suficientă încredere în sine:

- Simte ca şi cum toată lumea ar fii **cu ochii pe el** să îi analizeze posibilele greşeli.
- Crede că **nu are ce să spună** interesant chiar dacă cunoaşte bine subiectul discuţiei.
- Are impresia că pentru ceilalţi **el este puţin important** şi uşor de înlocuit.
- Vorbeşte ori prea repede şi **pierde firul ideilor**, ori prea lent pentru că îi e teamă să spună ceva greşit.
- Crede că **oamenii se vor plictisi** din cauza lui aşa că încearcă să joace un rol care nu îl prinde şi toţi ceilalţi îşi vor da seama de asta.
- **Se simte stingherit** din motive simple şi atât de banale încât ceilalţi nici măcar nu le-ar observa, dar el face din ţânţar - armăsar.

Poate te-ai regăsit în acest tipar de comunicare sau poate că ţi-ai amintit de cineva din cunoscuţii tăi că are aceste atitudini şi comportamente.

Am înregistrat un material audio tocmai pentru a te ajuta să repeţi atitudinile corecte înaintea unei discuţii. Am găsit un exerciţiu care să te pregătească înaintea unei discuţii sau înaintea unei prezentări în public. Va trebui să derulezi fişierul **“Încrederea în sine în comunicare.mp3”** şi vei asculta comenzile mele care o să te coordoneze pentru a avea:

Pe la 16 ani am fugit de acasa... pentru 6 ore. Asta a fost rebeliunea mea de copil fara incredere in mine...

De cand am inceput sa povestesc ca lucrez la acest material pentru incredere in sine, tot mai multa lume imi spune ca va fii util.

Eu eram convins ca va fii util tinerilor dar se pare ca nu conteaza varsta pentru a iti dezvolta increderea in tine.

Am vorbit cu persoane de 16 ani, cu adulti de 30 de ani dar si cu oameni maturi de 40 de ani.

Toti mi-au spus ca vor sa isi dezvolte increderea in ei.

Se pare ca increderea nu vine tot timpul cu varsta ci se invata la orice varsta.

- Atitudinea corporală, mimica fetei şi gestica pozitivă, potrivită unei discuţii în care vei fi plin de încredere în sine,
- Atitudinea mentală potrivită,
- Ritmul respirator potrivit cu o stare de relaxare şi încredere în sine,
- Tonalitatea vocii adecvată situaţiei,
- Activarea convingerilor pozitive,
- Crearea unor reprezentări mentale ale succesului tău care să te motiveze,
- Crearea unor reprezentări mentale care să îţi dea mai multă încredere în tine.

Pe lângă această fişierul va conţine şi comenzi pentru diminuarea **stărilor de trac** şi emoţie excesivă din timpul unei prezentări sau din timpul unei discuţii importante.

TRANSĂ HIPNOTICĂ UŞOARĂ PENTRU CREŞTEREA ÎNCREDERII ÎN SINE (METODA 6)

Ai auzit deja atâtea despre hipnoză dar cel mai mult de la TV unde câte un magician se prefăcea că hipnotizează o sală întreagă şi îi punea pe toţi să merga prin sala precum găinile sau să cânte precum cocoşii. Ei bine, hipnoză adevărată e mult departe de aşa ceva. Nu se urmăreşte spectacol ci o bună integrare în subconştient a unor informaţii. Sau exact opusul, adică scoaterea din subconştient a unor informaţii de mult uitate.

Există multe forme de hipnoză, de la cea indusă de un terapeut prin cuvinte sau prin sunetele unei melodii sau un ritm muzical.

Uite în continuare textul pentru inducerea stării de transă uşoară. Este o variantă de text uşor de aplicat. Va trebui însă să

Esti increzut sau ai incredere?

Esti increzut daca numai tu ai dreptate, daca numai masina ta e cea mai rapida, daca numai tu stii cel mai bine sa vrajesti fetele, daca hainele trebuie sa fie de firma si cand duci gunoiul.

Ai incredere in tine daca atunci cand cineva este certat ai curaj sa aperi aceea persoana, daca atunci cand esti criticat esti calm pentru ca iti cunosti limitele, atunci cand esti laudat te distrezi, pentru ca stii ca nu ai facut nimic special, ci ai lucrat la fel ca toata lumea.

asculţi fişierul “transa uşoară pentru creşterea încrederii în sine.mp3” pentru a face efectiv exerciţiul. O să observi că vocea mea are anumite tonalităţi şi este modificată în funcţie de scopul urmărit de exerciţiu.

Exerciţiu pentru starea de transă uşoară:

“Cu siguranţă că acum ai găsit suficient timp în care se rămâi cu tine însuţi şi, dacă doreşti poţi chiar începând din acest moment să te relaxezi plăcut şi să încerci o stare de transă uşoară pentru amplificarea încrederii în sine. Poţi, dacă doreşti să pui mâinile pe genunchi, în modul cel mai plăcut şi comfortabil posibil. Alege chiar acum poziţia cea mai comfortabila pentru tine în acest moment. Ceea ce vreau să faci acum este să observi tot ceea ce îţi place să observi în acest moment în legătură cu tine, poate că eşti atent la respiraţia ta, poate că eşti atent la tonul vocii mele, sau poate că observi care mâna a ta este mai caldă decât cealaltă. Orice lucru care îţi atrage acum atenţia este perfect normal şi este exact ceea ce trebuie să fie pentru tine. Devi din ce în ce mai conştient de respiraţia ta, devi din ce în ce mai conştient de momentul prezent în care te afli acum, de faptul că eşti pe acel scaun şi că te simţi din ce în ce mai bine şi mai relaxat. Acum ai începe să simţi şi mai plăcută relaxarea dacă închizi ochii. Foarte bine, acum deschide-i, acum închide-i, acum deschide-i. Acum ascultă tonul vocii mele şi fi din ce în ce mai atent la cuvintele pe care le auzi, iar aceste cuvinte vin spre tine colorate în oricare dintre culorile care îţi plac ţie. Imaginează-ţi că aceste cuvinte plutesc colorate şi se înalta zburând uşor. Doar urmăreşte cuvintele cum plutesc şi fi din ce în ce mai atent la ele. Fi atent să observi culorile plăcute ale cuvintelor mele. Tu creezi acum aceste culori frumoase şi le vezi plutind, asta înseamnă că eşti deja relaxat şi te simţi

Ai un frate mai mic sau chiar un copil?

Uite ce ai de facut ca sa il ajuti sa isi dezvolte si el increderea in sine:

- **Inventeaza pentru el exact acele sarcini pe care le poate indeplinii tot timpul**
- **Cere-i ajutorul pentru lucruri pe care le poate face si acorda-i credibilitate**
- **Si cel mai important: pune-l sa ia singur decizii legate de activitatea si viata lui.**

comfortabil şi plăcut. Cu cât reuşeşti să te laşi în voia relaxării cu atât mai bine te simţi. Începi să intri în contact cu mintea ta inconştientă, ceea ce este exact scopul nostru acum. Să începi să comunici cu mintea ta inconştienta. Devino iarăşi atent la respiraţia ta. Doar respiraţia ta există acum pentru tine. O simţi liberă, blândă, plăcută. Pe măsură ce auzi cuvintele mele începi să fi conştient de cât de mult eşti relaxat într-un mod comfortabil şi plăcut. Îţi place aşa de mult ceea ce simţi acum încât te întorci într-o perioadă din viaţa ta când te-ai simţit complet relaxat şi puternic.

Aminteşte-ţi un moment oarecare când ai intrat într-un lift şi ai apăsat pe buton. Şi după ce uşile s-au închis ai simţit cum începi să cobori, să cobori din ce în ce mai mult şi mai mult. 5 – simţi cum cobori şi îţi poţi ţine ochii închişi din acest moment sau poţi să îi închizi când ajungi la 1, 4 – orice alegi este perfect în regulă în acest moment pentru că te relaxezi din ce în ce mai mult. 3 – şi aceasta înseamnă că începi să intri în contact 2 - cu mintea ta inconştientă, 1 – 0 – ochii închişi.

Dă-i voie corpului tău să se relaxeze complet, dă-i voie picioarelor şi mâinilor tale să fie complet relaxate şi grele. Dă-i voie trunchiului tău să fie complet relaxat. Lasă-ţi capul cu fruntea şi întreaga faţă să fie complet relaxată. Gura şi obrajii îi simţi deja atât de relaxaţi încât gura se deschide un pic. Cei mai mulţi oameni simt acum o căldură plăcută şi relaxanta pe care aproape că o inspiră, simt energia plăcută cum coboară cu respiraţia prin gât coboară prin piept până în abdomen. Coboară apoi până la şolduri până la picioare, apoi la glezne şi tălpi. Acum întreg corpul tău este total şi complet relaxat. Ai reuşit să te relaxezi, foarte bine. În timp ce stai aici relaxat, comfortabil, devi conştient de ceva ce vrei să înveţi, de întrebări pe

Fii atent cu alimentatia care te agita.

Alimentele care iti agita mintea iti stimuleaza tot timpul acele emotii care nu ai vrea sa apara.

Si cum cred ca nu ai vrea sa iti apara teama, fii foarte atent cu ce manaci si ce bei.

Cauta alimentele naturale si fara chimicale.

Cat mai putina cafea si zahar pentru ca actioneaza direct asupra proceselor mentale.

Daca ai avea preponderent emotii pozitive si ai fii multumit de ele atunci alimentatia nu ar fi asa problema mare.

Nu uita de coca cola... e foarte buna la curatat chiuveta!

care le ai, de ceva de care eşti foarte curios şi care va ieşi la iveală după aceasta transă, în următoarele zile chiar. Vei afla răspunsul la întrebările tale, într-un mod neaşteptat, mintea ta inconştienta ştie deja răspunsul. Imaginează-te acum că apeşi pe un boton al liftului şi simţi cum începi să urci. Urci încet şi te simţi comfortabil pe tot parcursul călătoriei. 1 – îţi spui acum în minte că eşti mulţumit de tine şi de realizările tale până în acest moment, 2 – te simţi din ce în ce mai încrezători în puterea ta interioară pe măsură ce intri în contact cu mintea ta inconştientă, 3 – eşti aşa de relaxat încât mintea ta inconştienta revarsa spre tine toată forţa şi puterea de care ai nevoie în viaţă, 4 – simţi că ai energia şi puterea unui vulcan şi nimic nu te poate opri din drumul tău, 5 – totul în jurul tău îţi inspira mai multă încredere în sine, mai multă forţă şi mai multă putere interioară, te simţi cu adevărat puternic şi încrezător.

Partea frumoasă la ceea ce simţi acum este că poţi avea tot timpul această stare. Nu ai nevoie de mine sau de nimic altceva. Eşti complet independent şi stăpân pe tine. O să te las acum să simţi plăcerea acestui moment de totală încredere în tine. Lasă să se scurgă din tine orice urmă de tensiune, haide lasa să plece orice încordare.

O să număr acum până la 5 iar când ajung la 5 vei fi complet lucid, total energizat şi bucuros. 1 –devii constient de tine acum, 2 – devii din ce în ce mai vigilent şi atent, 3 –incepi să îţi mişti degetele de la mâini şi de la picioare, 4 – începi să îţi mişti şi să îţi intizi braţele şi 5- ochii deschişi şi complet trezit. “

Asociatia pilotilor de avioane civile din America a dat in judecata compania Coca Cola pentru ca pilotii care consumau asa ceva erau nevoiti sa se retraga din activitate cu 5 ani mai repede pentru ca nu se mai puteau concentra, erau irascibili si deveneau agresivi.

Ei bine, nimeni nu are nevoie de stimulente atunci cand e pe cale sa invete sa isi controleze mintea si emotiile.

Ai nevoie de o minte si emotii cat mai linistite pentru ca munca cu tine insuti iti cere atentie de chirurg.

Această metodă o poţi folos de câte ori doreşti tu, nu este o hipnoză profundă ci este o stare de relaxare dirijată către comunicarea cu subconştientul. Ceea ce obti prin această formă uşoară de transă este că dai o comandă directă subconştientului tău. Îi spui că e momentul să îţi deblocheze şi să amplifice starea ta de încredere în forţă proprie.

Cum de se poate aşa ceva? Păi toţi avem în noi, în mod potenţial, toate aceste stări pozitive. Problema este că unii dintre noi le au blocate datorită convingerilor pe care şi le-au format de-alungul vieţii. Acum este momentul să faci ceva ca să scoţi din subconştient această energie şi să scapi de blocajele care te ţineau să nu îţi iei zborul.

Pentru această metodă foloseşte fişierul **"Transă hipnotică uşoară – încredere în sine.mp3".**

Atitudine increzatoare

Obiective si dorinte mai inalte

Pozitie corporala detasata si relaxata

Am incredere deplina in mine

Reactii si decizii mai rapide

Tonul vocii si vocabular schimbat

Gandire pozitiva

Un exercitiu de concentrare a mintii:

Priveste timp de 10 – 20 de secunde desenul unei piramide.

Inchide ochii si imagineaza-ti ca o vezi in fata ochilor mintii tale, pe ecranul negru al mintii.

Acum imagineaza-ti ca incepi sa o invarti spre stanga, incet incet, privind la ea mental.

Apoi imagineaza-ti ca o invarti spre dreapta, incet incet.

Priveste aceasta piramida din toate unghiurile in mintea ta timp de 5 minute pe zi.

Daca o faci de culoare rosie ca focul o sa iti activeze un arhetip al vointei pe langa forta mentala pe care ti-o da.

Arhetip = model de baza al unei emotii sau comportament.

EŞTI LA ÎNCEPUT DE DRUM, NU LA FINAL

Ţi-am spus deja că încrederea în sine este poarta de plecare în viaţă nu este linia de sosire. După ce reuşeşti să îţi dezvolţi încrederea în sine o să ţi se aranjeze multe lucruri care până acum erau greu de stăpânit.

De exemplu:

- O să îţi îmbunătăţeşti relaţiile cu celelalte persoane
- O să poţi să abordezi mult mai uşor şi firesc persoane de sex opus
- O să îţi faci o altă imagine în mediul profesional
- O să iei decizii mult mai rapid şi mai uşor
- O să reuşeşti să aduni în jurul tău oameni care să aibe aceleaşi obiective ca şi tine
- O să începi să ţinteşti mai sus, să vrei mai mult de la viaţa
- O să te simţi fericit şi împlinit

Spuneam însă că nu ai rezolvat absolut toate problemele prin încredere în sine. Acum ai însă suficientă forţă şi dorinţa să mergi mai departe. Programele noastre de dezvoltare personală încep aici dar se termina atunci când te-au ajutat să rezolvi tot ce ţine de dezvoltarea perfectă a unui om superior.

Am început cu **încrederea în sine** dar pe NLP Mania o sa gasesti mult mai multe informati despre dezvoltare personală pentru:

- **Comunicarea** perfectă şi putere de convingere
- **Voinţă şi fermitate** interioară
- **Controlul durerii** prin tehnici mentale
- **Gândirea pozitivă** şi controlul minţii
- **Calm şi răbdare** în situaţii tensionate

Ce parte creierului folosesti in mod frecvent?

Creierul are doua emisfere care sunt facute sa lucreze impreuna. Emisfera stanga controleaza partea dreapta a corpului, iar emisfera dreapta contoleaza partea stanga.

Emisfera stanga este sediul limbajului, cuvantului, este sediul calculului logic, cifrelor, analizelor mentale si rationale. Emisfera stanga este logica, rationala, matematica, stiintifica, calculata.

Toate acestea sunt preferate de persoanele care folosesc mai mult emisfera stanga.

- Stabilirea şi **atingerea obiectivelor** şi viselor personale
- Autocontrolul deplin al **emoţiilor**
- Cum să faci faţă **stresului** şi presiunilor emoţionale
- Cum să **scapi de vicii** şi obiceiuri negative
- Cum să îţi creşti **puterea de convingere**

Toate aceste informaţii şi metode practice, utile pentru tine şi pentru cei apropiaţi ţie, sunt disponibile pe site-ul nostru: www.nlpmania.ro .

BONUS SURPRIZĂ

Activează-ţi puterea interioară, simplu şi rapid!

Ce ai făcut astăzi ca să îţi îmbunătăţeşti viaţa?

Încă nu e chiar un clişeu această întrebare aşa că o folosesc acum, aici.

Cred că am o problemă să nu cumva să folosesc clişee pe care le folosesc alte persoane – e dorinţa mea de a fi diferit ☺.

A fi diferit este unul din orgoliile mele de care încă nu am scăpat, e şi pe lista mea de valori.

Emisfera dreapta este sediul gandirii fara limbaj, al intelegerii nonverbale, al recunoasterii formelor, perceptiilor spatiale.

Ea este responsabila pentru tonul si intonatiile vocii, pentru ritm, muzica, imaginatie, simtul culorilor, visarii.

Emisfera dreapta este intuitiva, ilogica, irationala, poetica, platonica, imaginativa, romantica, mitica, religioasa.

Pentru a aduce sub controlul nostru emotiile si sentimentele trebuie sa fie activate egal cele doua emisfere.

Nu ştiu care este lista ta de valori dar cu siguranţă că una din valorile în care crezi este dezvoltarea permanenta personală. Altfel nu ai fi aici împreună cu mine în acest moment.

Această metodă este **minimul pe care ar trebui să îl faci zilnic** că să ştii sigur că nu a fost o zi pierdută din punct de vedere al dezvoltării tale personale.

Sunt zile în care nu ai timp să citeşti, în care nu ai timp sau ai uitat să meditezi sau să te relaxezi. Ai uitat să munceşti pentru visul tău sau te-a durut capul sau ai fost înconjurat de prieteni şi al lăsat pe mâine ce trebuia să faci azi.

Există însă măcar 5 minute în cele 1440 de minute ale unei zile în care, dacă vrei cu adevărat, poţi să faci un scurt exerciţiu. O să îl poţi downloada sau îl poţi învăţa pe de rost, nu are nici o importantă cum îl foloseşti.

E un mic exerciţiu de sugestie şi transa uşoară care îţi prezintă imaginea ta ideală din viitor.

Cum funcţionează

În general imaginea ta mentală despre tine e una limitată. Pentru că nu stai tot timpul să te gândeşti la tine ca la o persoană perfectă ci te vezi, te simţi că o persoană normală. Nu e suficient atât.

Sau, altfel spus, dacă vrei să fii o persoană **normală** atunci e suficient şi atât. Eşti exact aşa cum te imaginezi.

Îţi spuneam în alt articol că mintea nu face deosebire între imaginaţie şi realitate. Verifică asta acum şi închide ochii: imaginează-ţi o lămâie tăiată în două bucăţi. Cu ochii minţii apropie imaginea de tine şi simte savoarea ei. O să începi să salivezi – de data asta real. Asta pentru că mintea habar nu are ca lămâia era imaginară. Mintea a luat imaginea virtuală şi a creat o reacţie fizică.

Metoda pentru activarea egala a celor doua emisfere si pentru a atinge echilibrul emotional:

Inchide ochii si imagineaza-ti deasupra ta un soare de dimensiunea unui balon. Cat de luminos si stralucitor poti tu sa il imaginezi. La o distanta de un metru de capul tau. Imagineaza-ti ca pentru cinci minute, soarele emite caldura si tu primesti aceea caldura. Este un soare virtual, mental. Nu te bronezeaza dar iti trimite raze incarcate de PUTERE, VOINTA, MOTIVATIE, FERMITATE. Repeta zilnic metoda.

Tot aşa, dacă creezi o imagine mentală despre **Eu-l tău ideal,** mintea ta va crea acele comportamente care să te conducă spre realizarea practică a tot ceea ce ai creat mental.

Ceea ce este “paranormal” – glumesc, este faptul că e suficient să îţi imaginezi despre tine că eşti super fantastic şi super sexy – şi ceilalţi oameni o să înceapă să te vadă exact aşa. Ne citesc gândurile ceilalţi? Posibil da, posibil nu! Dar, cu siguranţă că ne citesc limbajul non-verbal, care deja exprima ceea ce ai tu în minte.

Aşa cum limbajul non-verbal te trădează când minţi sau când eşti trist/tristă, tot aşa el transmite mesaje şi când te vezi că o persoană extraordinară şi încântătoare.

Primii care vor reacţiona sunt ceilalţi oameni, apoi vor apare evenimente diferite în viaţa ta. Asta se întâmplă ca urmare a faptului că **ai început să te schimbi.**

Îmi amintesc că în momentul în care eu am fost îndrumat de cineva să practic aceste metode, aceea persoană îmi spunea “o să vezi, ca în curând o să vină oamenii la tine să îţi povestească probleme şi o să te caute.” În aceea perioadă când am auzit chestia asta eu eram un timid şi nici nu îmi trecea prin minte vreodată că o să pot să vorbesc cu cineva străin şi nici pomeneală să mă imaginezi că cineva mi-ar povesti mie lucruri personale. Era ceva ştiinţifico-fantastic, fără sens. Îţi dai seama că am dat din cap şi am zis “bine, bine” ca să scap mai repede.

Culmea dar după o perioda, profesoara mea de psiho a fost prima care mi-a spus că o să lucrez cu grupuri mari de oameni. Bineînţeles că nu am crezut şi am zis că oricum e bătrână şi nu ştie ce zice.

După câţiva ani am căutat-o şi i-am zis că a avut dreptate. Păcat că nu şi-a mai amintit de mine ! :)

Schimbare de vocabular pentru tine:

Prea cald => caldut

Prea frig => racoros

Nu pot => nu vreau

Nu stiu => studiez

Nu am timp => renunt la altceva din program

Se uita ciudat la mine => este curios legat de mine

Imi cauta greselile => doreste sa ma dezvolt

Sunt urat => sunt urat pentru tine si frumos pentru altcineva

Nu am umor => sunt un pic stresat acum

Cum se face tehnica

Exerciţiul acesta l-am preluat de la Paul McKenna şi îl poţi descărca în limba engleză de aici. L-am tradus pentru tine şi l-am înregistrat în română pentru a fii mai uşor de făcut.

Ceea ce ai de făcut este să îţi foloseşti imaginaţia. Dacă eşti o persoană vizuală e foarte uşor pentru tine. Dacă eşti un kinestezic (persoana care preferă să "simtă" decât să vadă) atunci vei avea ceva dificultăţi. Dacă nu reuşeşti sub nici o formă să creezi imaginea vizuală te rog să îmi spui şi te voi ajuta în mod direct.

Ceea ce ai de făcut este să îţi imaginezi în faţa ochilor minţii tale ... pe tine la modul **ideal.**

În continuare ascultă mp3-ul cu tehnica propriuzisa, pentru că vocea mea te va însoţi pe parcursul acestui exerciţiu.

Mult succes în dezvoltarea ta personală!

Marius Simion

NLP Mania

Carti care m-au ajutat pe mine:

"Pescarusul Jonathan" – Richard Back

"Cartea femeii" – Osho

"Cartea barbatului" – Osho

"Cartea barbatului superior" – Davin Deida

"Inteligenta si transformare" – Claudiu Trandafir

"Puterea vointei" – Paul Clement Jagout

"Puterea extraordinara a subconstientului tau" – Joseph Murphy